

看護師からのひとこと！

宮城診療所編



看護師 赤澤ちづる

特定健診が始まりました！

その成果はいかに？

秋たけなわの候、「天高く馬肥ゆる」はもちろん、スポーツや行楽など、お出かけの機会が多くなっているのではないのでしょうか。出かけることは身体の活性化につながるのをお勧めです。

さて、国の事業として始まったメタボ健診ですが、腹囲測定の基準値や測定方法がうんぬんとか、医療費抑制のほがが医療費増だろうとか、早くも不満・見直し等の声が多々あがっているようです。

それはさておき、現実の対策が始まっておりま。今までは、ケミコン診療所としてBMIの高い人を基準に働きかけておりましたが、今年からはメタボ基準該当・予備軍への保健指導が課せられております。

本当に意味のあるものなのかと(？)という興味から、宮城工場の健診結果(それも一方向からですが)を探ってみました。

下表は、宮城工場(本社等含む)で腹囲測定をした40歳以上177名の方でチェックされた男性の方々(延べ人数)です(女子は該当者が少ないので省きます)。

下表では○印はそのまま個人を著しております。すでに治療に入っている側から見てもみました。

●はBMIとメタボどちらからもチェックされている方です。

↓紛れもなく太っている方はそれぞれどちらかでチェックされている方です。

その他はBMI、メタボではチェックされていなが服薬治療されている方です。40歳以上の疾病率・およそ30%(病名いくつあっても1とした)

メタボ基準該当+メタボ予備軍での疾病率・20%(BMIは10%)

〈腹囲測定をした40歳以上177名の方でチェックされた男性の内訳〉

(単位：人)

BMI 26.4 ↑	治療中	●●●●●●●●●●●●●●●●○	14
	観察	●●●●●●●●●●●●●●●●○	16
BMI 25 ~ 26.3	治療中	●●●●●●●●○	6
	観察	●●●●●●●●●●●●●●●○	13
メタボ基準該当	治療中	●●●●●●●●●●●●●●○	23
	観察	●●●●●●●●●●●●●●○	17
メタボ予備軍	治療中	●●●●●●●●○	13
	観察	●●●●●●●●●●●●●●○	24
その他	治療中	○	14

◎メタボ基準該当
→積極的支援 9.6%
(治療中も入れると22.6%)
◎メタボ予備軍
→動機づけ支援 13.6%
(治療中も入れると20.9%)

ここでは、メタボの○印に注目してみよう。

↓見た目スマートに隠れ肥満

驚いたことに、いわゆる隠れ肥満の人の半数はすでに治療に入っていたのです。これは健診率100%で、会社内に診療所があり、即治療ができるゆえの結果だと思えます。それでもまだ受診勧奨者は数名ほどいます。予備軍だからという甘えは取り除く必要が大ありですね。これだけでも、メタボ健診の意義は確認できるのではないでしょうか。治療という意味では40代ではすでに手遅れで、もつと若年より始める必要があると思います。

新聞にタイムリーな記事がありましたので、紹介したいと思います。

「脱メタボは若者から」と題した山形大学の研究プロジェクトチームの報告です。

新入生の7・7%(840人中141人)がメタボ該当者・予備軍ということでした。

ちなみに宮城工場は36・8%(腹囲測定した男女40代234人中86名がメタボ該当・予備軍)でした。若者と40代の差が歴然ですね。

山形大学のプロジェクトチームは、今回のメタボ該当者の協力を得て医学+栄養学+スポーツ生理学的見地から、①栄養②運動③自己管理のグループに分け経過追跡をするそうです。興味の持たれるところです。

今回は、メタボの○印の方に今から頑張ることで疾病を避けて欲しく、あえて上の表を掲示しました。治療中のメタボの方は、もう本気で改善あるのみですね。治療している方で「クスリ飲んでいながら大丈夫」といっているのを耳にしますが、クスリで値を低くできる部分はありますがメタボまでは治せません。クスリの力を借りながら生活習慣を是正する必要があります。

また、年々平均寿命が延びておりますが、メタボ治療者・予備軍のみならず「健康寿命」を延ばしたいものです。

保健指導の面接も2回目に入ります。成果はいかがでしょうか。まだ一度も面接に訪れていない方もいますが、自己管理の成果を見せにきてください。